

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Abril 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>	2 <b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>
5 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4	6 <b>Crema de brócoli (eco.)</b> Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5	7 Fideos con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.565/614 GT:32 GS:4 HC:60 AZ:6 PROT:13 SAL:7	8 <b>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)</b> Palometa a la griega Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.551/610 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:15 SAL:4	9 <b>Arroz cocido (eco)</b> con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y espárragos <b>Yogur y pan (eco.)</b> VE:2.530/605 GT:32 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5
12 <b>Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate)</b> Patatas con mojo picón Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6	13 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales a la mediterránea con dorada <b>Yogur y pan integral (eco.)</b> VE:2.488/595 GT:31 GS:3 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:2	14 Crema de garbanzos Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.545/609 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:3 PROT:14 SAL:3	15 <b>Cazuela de arroz caldoso con verduras ecológicas</b> Merluza con patata y zanahoria Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.519/603 GT:30 GS:3 HC:57 AZ:4 PROT:14 SAL:4	16 <b>Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)</b> Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7
19 <b>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)</b> Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) <b>Yogur y pan (eco.)</b> VE:2.536/607 GT:32 GS:5 HC:50 AZ:19 PROT:15 SAL:4	20 <b>Arroz con tomate (eco.)</b> Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.519/603 GT:30 GS:4 HC:57 AZ:3 PROT:12 SAL:4	21 Potaje de garbanzos con calabaza (zanahoria, patata, cebolla, calabaza) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.488/595 GT:31 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4	22 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna <b>Coditos (eco.) con boloñesa de ternera</b> Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.537/607 GT:30 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:15 SAL:3	23 <b>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)</b> Abadejo a la roteña Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.514/601 GT:31 GS:5 HC:52 AZ:19 PROT:15 SAL:4
26 <b>Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)</b> Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7	27 <b>Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla)</b> Salmón al horno Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.507/600 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:3	28 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) <b>Alubias (eco.) estofadas con chorizo</b> <b>Yogur y pan (eco.)</b> VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4	29 <b>Crema parmentier (eco.) (patata y puerro)</b> Contramuslo de pollo al horno Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4	30 Arroz con bacalao Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.487/595 GT:33 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5